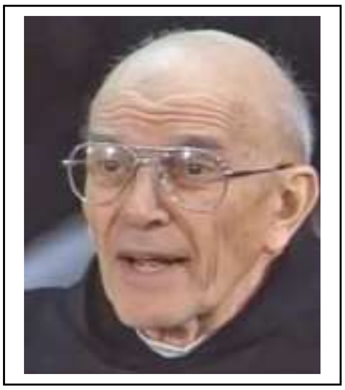
CENTERING PRAYER
— Linji Gwida

Fr Thomas Keating ocso

Traduzzjoni bil-Malti ta' taħdita dwar
is-Centering Prayer jew Talba tal-Kunsens, ta'
Video clips of this talk has been posted on YouTube in URLs such as the following:

https://www.youtube.com/watch?v=qTxlZNAYGAs which is entitled Centering Prayer - Centering Meditation & Prayer. Traduzzjoni: Tony M. – imaginetony@gmail.com

Part **1** of 2 – with Maltese of English subtitles
https://www.youtube.com/edit?o=U&video_id=49_QCta8Bxg&ar=1571097034024
Part **2** of 2 – with Maltese of English subtitles
https://www.youtube.com/edit?o=U&video_id=fTtS_RGA-rY&ar=1571097075018



[U hekk ejja nħarsu lejn il-linji gwida mill din il-perspettiva.] Din it-taħdita aħna qed tagħfas fuq il-*metodu*, u għalhekk inti tista' faċilment teħel fuq kif tagħmel il-metodu eżatt kif għandu jkun. Imma [it-talb] huwa dejjem *relazzjoni*. U dan ifisser – b'kuntrast ma ċerti dixxiplini oħra – li jekk inti ma timxix bil-metodu kif għandu jkun, ma jimpurtax.

Huwa ta' għajnuna jekk inti tagħmel dan b'mod korrett, iżda ma jimpurtax għaliex hija *l-intenzjoni* tiegħek li tgħodd, u r-relazzjoni hija ma' Alla, u Alla jara li inti qed tagħmel ħiltek biex

tagħmel xogħol tajjeb, mill-aħjar li tista', tkun kemm tkun qiegħed titfixkel. Hu mhux se jżomm l-iżbalji tiegħek kontrik. Hu jħares lejn l-imħabba tiegħek, u eventwalment permezz ta' xi persuna jew xi ktieb, jew permezz tal-ispirazzjonijiet tal-Ispirtu s-Santu, int ser tikkoreġi l-iżbalji li forsi tkun qed tagħmel. Il-ħaġa l-aktar importanti dwar din il-prattika hija *li tagħmilha*. Il-metodu prinċipali tas-*Centering Prayer* huwa li toqgħod bilqegħda! Naħseb li dan kważi kulħadd jaf jagħmlu.

Ġaladarba tkun qadt bilqegħda, l-Ispirtu biex ngħidu hekk ikun qabdek, speċjalment jekk inti tkun deċiż li tibqa' bilqegħda għall-20, 25 minuta kif ippjanajt. Jekk tagħmel hekk kuljum, allura l-iżbalji tiegħek jiżvintaw, u dak li fhimt ħażin tibda tifhmu sew. Li *taqbad u tagħmilha* hija d-dixxiplina ewlenija. Iżda hemm modi kif tagħmel dan ix-xogħol li jirrendu kollox aktar faċli. Allura, ejja nagħtu ħarsa lejn il-Linji Gwida.

Linja Gwida 1

Agħżel "kelma sagra" bħala simbolu tal-intenzjoni tiegħek li taċċetta l-preżenza u l-ħidma t'Alla fik."

Issa, **l-Ewwel Linja Gwida** hija: 1. Agħżel "kelma sagra" bħala simbolu tal-intenzjoni tiegħek li taċċetta l-preżenza u l-ħidma t'Alla fik."

Attent, jekk jogħġbok: *"il-preżenza u l-ħidma t'Alla fik"* – u allura hawnhekk qed inħaddnu relazzjoni dinamika – tagħti u tieħu, diskussjoni li mxiet lejn il-komunjoni. Jew qed timxi 'l

Linja Gwida 2

Komdu bilqiegħda, u b'għajnejk magħluqin, inġabar fi ftit mumenti, u fis-skietdaħħal il-kelma sagra bħala simbolu tal-kunsens tiegħek għall-preżenza ġewwinija t'Alla.

hemm.

It-Tieni Linja Gwida hija: *"Komdu bilqiegħda, u b'għajnejk*

magħluqin, inġabar fi ftit mumenti,...” – bħalma qed nissetilja jien hawn f’dan is-siġġu komdu, in-nifs għaddej bla xkiel, eċċ – u hekk, wara ftit mumenti fejn ma tkun qed tagħmel xejn, sempliċiment tissetilja għal forsi 10 – 15 sekonda ta’ kwiet,

“... bis-skiet u bil-ħlewwa, kważi informalment, daħħal il-kelma sagra, li kont għażilt taħt l-ewwel Linja Gwida bħala simbolu tal-kunsens tiegħek għall-preżenza u l-ħidma ġewwinija t'Alla.”

Dawn, il-preżenza u l-ħidma ġewwinija f’Alla, dejjem imorru flimkien. Alla mhux statwa. Mhuwiex forza fina bla bidla. Din hija relazzjoni ta’ mħabba bil-fidi, u għalhekk Alla jista’ jwettaq jew jissuġġerixxi kwalunkwe xorta ta’ ħaġa, u hekk jagħmel.

Linja Gwida 3

Kull meta ssib ruħek ingaġġat mal-ħsibijiet, erġa' lura b'mod delikat u ġentili lejn il-kelma sagra.

It-Tielet Linja Gwida hija “Kull meta ssib ruħek ingaġġat mal-ħsibijiet, erġa' lura b'mod delikat u ġentili lejn il-kelma sagra." B’dan irridu ngħidu, jew nammettu, li ser ikun hemm diversi ħsibijiet, sentimenti, impressjonijiet mis-sensi *(perceptions),* ħsejjes fil-kamra – nies jisgħolu – memorji, immaġinazzjonijiet, stampi quddiem l-għajn – kważi bħal-ħolm.

Dawn kollha – nistgħu insejħulu dan *il-materjal psikoloġiku* – ser ikun qed jimxi mal-kurrent tal-konxju waqt li int bilqegħda hemm. U aħna ngħidu li dan huwa *inevitabbli, essenzjali, u normali.* Issa, dan huwa punt tassew importanti biex indaħħluh f’rasna jekk tħarriġna fid-duttrina tad-distrazzjonijiet, li b’xi mod jew ieħor id-distrazzjonijiet huma ta’ ħsara jew ifixklu t-talb tiegħek. Li kieku tkun qed tagħmel meditazzjoni tal-ħsieb, diskursiva, u suppost qed taħseb dwar xi ħaġa partikolari, allura ħsibijiet oħra tassew li huma distrazzjoni, u veru li jinterrompu r-riflessjonijiet u t-talb tiegħek. Iżda is-*Centering Prayer* tmur lil hinn minn dan il-livell ta’ għarfien. U t-talba hija maħsuba sabiex wieħed ma jagħtix kas tal-ħsibijiet tas-soltu u tal-attivitajiet psikoloġiċi tal-konxju ta’ matul il-ħin ta’ kuljum.

Allura inti ma tkunx fuq l-istess livell li inti s-soltu tkun fil-meditazzjoni ta' bil-ħsieb, diskursiva. Għalhekk int sempliċiment ma tagħtix kas ta' dawk il-ħsibijiet. Dawn ikunu bħal-ħsejjes fit-triq, jew il-mużika fis-*supermarket* li inti tissaporti imma ma tagħtix kas tagħhom.

Iżda huwa importanti li ma nirreżistux dawn il-ħsibijiet. Fi kliem ieħor, huwa mportanti li jkun hemm attitudni dħulija lejn il-ħsibijiet anki dawk l-aktar koroh. Mhux li għandek tixtarrhom jew timxi magħhom, iżda huwa importanti li ma nieħdux qatgħa bihom. Naraw li huma normali, u anki f'ċertu sens essenzjali. Allura tarahom kollha bi tbissima, speċi ta' tbissima ġewwinija, biex ngħidu hekk.

Nirrikmandaw attitudni kważi daħqana lejhom, "Ħa! Ara, reġgħu ġew dawk! Ħa-ħa-ħa." Ir-raġuni għal dan hija li ma huwiex xieraq li jkollok issa ebda frustrazzjoni emozzjonali, dwejjaq, irritazzjoni, skumdità, jew niket – għaliex dawn huma *tipi oħra ta' ħsieb*. U minħabba l-fatt li dawn ikollhom ċarġ emozzjonali, dawn ir-reazzjonijiet ikunu aktar ta' xkiel għad-daħla fis-skiet ġewwieni (l-ewwel skop ta' din it-talba) milli jkunu ħafna ħsibijiet oħra każwali li jkunu għaddejjin. Għalhekk, malli tkun irritat, jinbitlek ħsieb ieħor li jkun ħafna aktar inkwetanti mill-ewwel wieħed.

Għalhekk ħemm għerf kbir f'li wieħed jieħu bħala fatt li ser ikun hemm ħafna ħsibijiet, ħsibijiet bla tmiem, u li fil-prattika tista' tinjorahom kwazi kollha.

Fl-aħħarnett, ma jistax ikun hemm ħin biżżejjed f'laboratorju jew *workshop* introduttorju bħal dan, iżda huwa kruċjali li wieħed ikollu aktar minn dan it-tagħlim wara din it-taħdita. Waqt worshop jew laboratorju ta' 6 sigħat tista' tasal biex tgħid biss ċertu affarijiet, mhux kollox. U normalment wieħed li jieħu sehem f'workshop bħal dan bilkemm jassorbi l-erba' prinċipji. Allura tgħinek jekk tieħu aktar minn dan it-tagħlim, bħal Programm ta' 6 ġimgħat, fejn tuża jew l-ewwel 6 dokumenti (?) – dawk għandkom – jew inkella taqra l-ewwel 6 kapitli tal-Ktieb *"Open Mind, Open Heart"* [ta' Thomas Keating] u tistudjahom

flimkien.

Issa ejjew inħarsu lejn it-Tielet Linja Gwida, li għal bosta minnha hija forsi l-aktar waħda kruċjali: **"Meta ssib ruħek ingaġġjat mal-ħsibijiet, erġa' lura b'mod delikat u ġentili lejn il-kelma sagra."**

Konna għedna li l-ħsibijiet huma inevitabbli, għedna li huma integrali – fi kliem ieħor huma parti mit-talba – u sa fejn nistgħu naraw mil-livell preżenti tal-esperjenza tagħna huma integrali għax jistgħu ikunu ġejjin mill-inkonxju, u jistgħu ikunu parti mill-*proċess ta' fejqan* li ser niġi għalih fit-taħdita ta' wara din. L-Ispirtu jaħdem bħala speċi ta' *terapist divin*.

U mod wieħed kif ifejjaq l-inkonxju huwa billi jħalli s-sentimenti tal-inkonxju jaslu sal-wiċċ, speċjalment fil-ħin tat-talb u, kultant aktar tard barra mill-ħin tat-talb. Iżda huma sewwa sew il-programmi tal-inkonxju – jew dak li l-psikoloġija ssejjaħ id-dinamika tal-inkonxju – li jxekklu il-fluss, jew kurrent, ħieles ta' grazzja. U għalhekk dawn il-programmi jew din id-dinamika tal-inkonxju jeħtieġu ħidma fuqhom mill-Ispirtu, u jiġbdulna l-attenzjoni. U jeħtieġ li nċeduhom waqt it-talb, li nċedu l-konsegwenzi tagħhom fil-ħajja ta' kuljum.

Allura tista' tara kif is-*Centering Prayer* tinvolvi l-ħajja kollha kemm hi. U l-attività li twassal il-frott tas-*Centering Prayer* fil-ħajja ta' kuljum hija mportanti kważi daqs il-ħin li nqattaw b'fedeltà kuljum fil-Talba stess.

Bejn wieħed u ieħor li jkun qed isir huwa dan li ġej. Ejja ngħidu li inti qiegħed f'diskussjoni, titkellem fil-fond ma' xi ħadd li tħobb, fis-sular ta' fuq ta' xi binja għolja. It-twieqi miftuħa, it-traffiku għaddej, u l-ħoss ma jieqafx. Imma f'daqqa waħda jkun hemm xi ħabta fit-triq, u l-qawwa tal-ħoss jikber. Inti naturalment tħoss kurżità biex tmur tara x'ġara. Huwa dan li jkun qed jiġri meta l-ħsibijiet interessanti – jew, id-dgħajjes – jiġu f'moħħok.

Inkunu miġbudin li nħarsu lejhom: *imma x'ser ikollna għall-ikel*

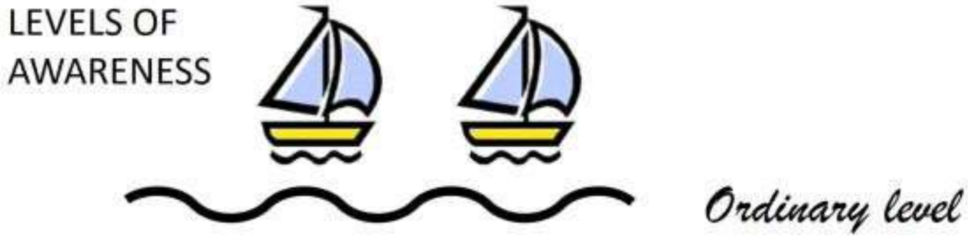
illejla? Eċċetera. U hekk, meta moħħok jibda jħares lejn din il-ħaġa, lejn dan il-ħsieb – fi kliem ieħor meta ż-żagħżugħ jibda jmur lejn it-tieqa biex jara x'ġara fit-traffiku, f'daqqa jiftakar: *Ej, x'qed nagħmel?!! Hawn jien, f'nofs din id-diskursata intima, qalb ma' qalb. M'inix interessat x'qed jiġri hemm barra, jew x'ser ikun hemm għall-ikel illejla – u anqas li kieku, issa mhux il-mument.*

Għalhekk int tkun trid issaħħaħ id-diskussjoni intima, u terġa' lura lejha. Allura x'tagħmel? Iddawar għajnejk lura lejn il-Maħbuba tiegħek, lejn ħabibek, bħala mossa sabiex iġġedded u tkompli id-diskursata minn dak il punt fejn kienet ġiet interrotta. Jew forsi tgħid "Skużani!" Jew forsi tgħid, "Kif konna qed ngħidu..." il-kelma sagra tagħmel eżatt hekk. F'dak il-mument tkun ħriġt 'il barra mill-intenzjoni bażika tiegħek, tkun bdejt tħares lejn ħsibijiet li jew ikunu għal qalbek jew tkun tistmellhom. *Huwa propju f'dak il mument li inti jkollok bżonn tagħmel xi ħaġa biex terġa' lura lejn il-kelma sagra.*

Iżda jekk il-ħsibijiet ikunu għaddejjin bħall-istorbju fis-supermarket li ma tkunx attent għalih u bilkemm tkun qed tinduna bih – f'dak il-kas *m'hemmx bżonn* terġa' lura lejn il-kelma sagra, *għax inti tkun diġà f'dak il-post li l-kelma sagra suppost tgħinek biex tasal fih*. Dan il-post huwa l-istat fejn tkun qed tgħammar, iddur, u tistrieħ fil-Preżenza ta' Alla ġewwa fik, fl-aktar livell profond.

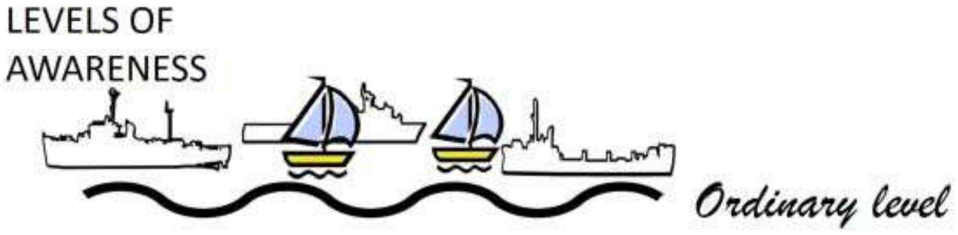
Mela ħalli niġbor kollox fil-qosor ħafna tak li qed nipprova ngħid permezz ta' din l-istampa modesta hawnhekk.

Nagħmlu mod li dan huwa l-għarfien – l-*awareness* – tagħna tas-soltu, il-gelgul konxju li qed jgħaddi minn rasna waqt il-ħin tat-



talb. U hawn naraw xi dgħajjes għaddejjin – id-dgħajjes jirrappreżentaw il-ħsibijiet, dak li nħossu, stampi fil-moħħ, eċċetera.

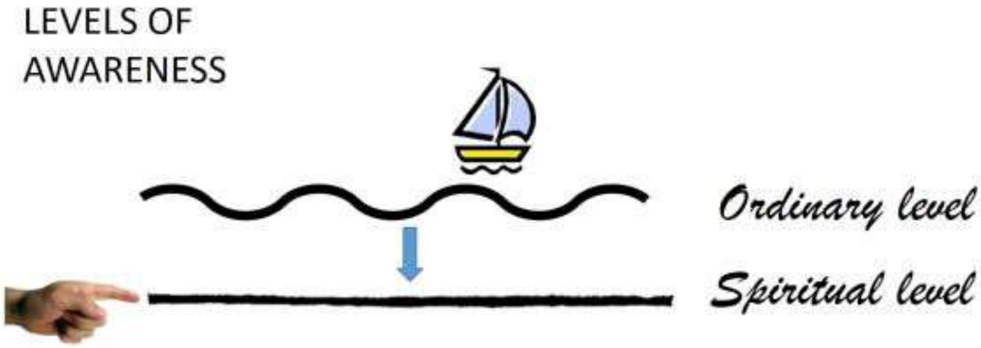
Normalment hemm flotta sħiħa minnhom. Xi kultant ikun hemm il-Marina tal-Amerika kollha li tkun għaddejja, bil-kanunu jagħtu, u hekk. Allura, tkun xi tkun l-esperjenza tiegħek, int għandek ħsibijiet għaddejjin



f'dan il-livell tal-wiċċ. Ejja nsejħulu, dal-livell tal-wiċċ, il-"**Livell Tas-Soltu**" tal-għarfien tagħna, tal-*awareness* tagħna.

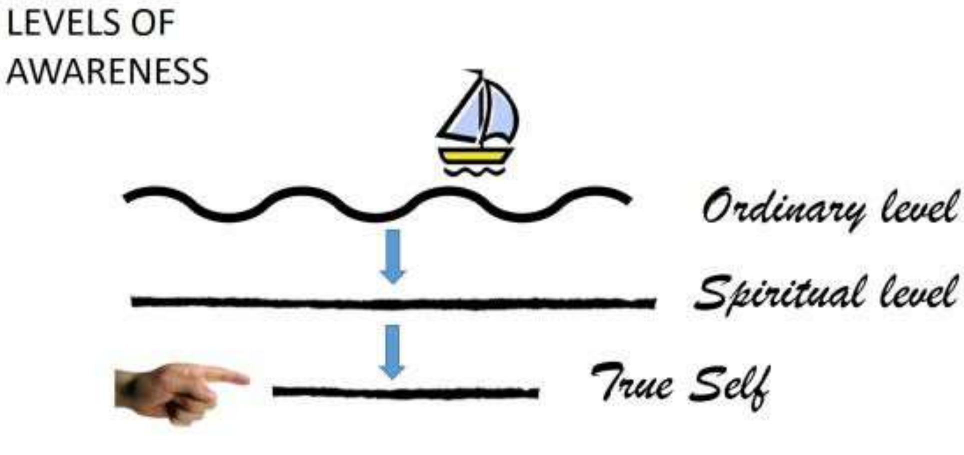
F'livell aktar profond, dak il-livell aktar profond jissejjaħ il-"**Livell Spiritwali**" tal-għarfien jew *awareness* tagħna. Dan il-livell ta' għarfien, *fil-biċċa l-kbira tal-ħin ma tkunx konxju tiegħu,* ħlief waqt "*peak experiences*" (li huma esperjenzi speċjali meta jitgħollilek l-ispirtu tiegħek), jew inkella waqt mument meta l-ħajja, xi traġedja jew xi ħaġa oħra twassalna sa dak il-post.

Allura aħna ma nkunux konxji ta' dik li nistgħu nsejħulha *ix-xmara li fuqha jistrieħu il-ħsibijiet u l-fakultajiet kollha tagħna*. Allura aħna nkunu, biex ngħidu hekk, assorbiti, jew dominati, fil-ħajja psikoloġika ta' kuljum tagħna, mill-oġġetti jew

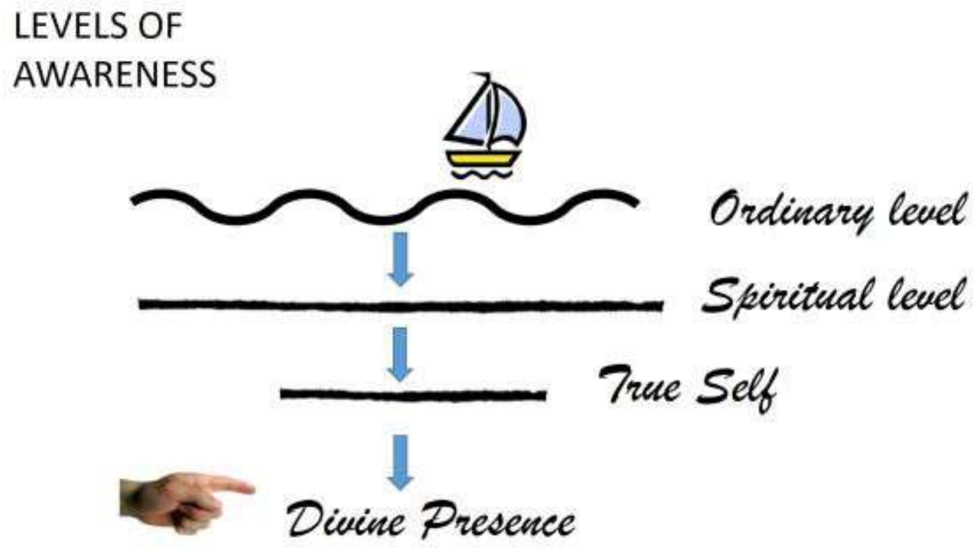


avvenimenti jew persuni. Jew inkella inkunu assorbiti jew dominati mir-reazzjonijiet emozzjonali tagħna għal dawn l-oġġetti eċċ..

L-iskop, allura, tas-*Centering Prayer* huwa li nimxu minn dak il-livell tal-wiċċ sa dak il-livell aktar fond. Anzi, fil-fatt lanqas ma nieqfu hemm, għax il-bniedem għandu profonditajiet aktar minn hekk – imma immorru saħansitra aktar fil-fond, sal-livell tal-Jien Ġenwin jew *True Self*, li huwa *is-sehem li għandna fil-ħajja divina.*



U ... sal-livell tal-Preżenza Divina innifisha, l-Għajn tal-eżistenza tagħna fuq kull livell.



U l-għan aħħari, jew l-iskop, tat-talb Kontemplattiv jew *Centering Prayer* huwa li naċċettaw din il-Preżenza Divina – jew li nistembħu fl-għarfien tagħna għal din il-Preżenza Divina. Iżda sabiex naslu sal-Preżenza Divina l-ewwel irridu naslu sal-Livell Spiritwali, u inħallu il-Jien Ġenwin jistembaħ. Naslu sal-Preżenza Divina, skont kemm jogħġbu jaqsam magħna minn dik il-Preżenza Divina aħħarija tiegħu – dik hija ħajja ġdida għalkollox. Din hija ħajja trasformata li, jidhirli jien, il-Vanġelu qed jistiedinna għaliha. Dan speċjalment f'San Ġwann (Ġwanni 17:21) fejn Ġesù qed jitkellem dwar stedina li jagħmlilna biex nidħlu fl-istess għaqda u twaħħid li huwa jgħix mal-Missier fl-Ispirtu s-Santu.

Għalhekk danakollu huwa tant importanti mill-perspettiva tat-*"talb bħala relazzjoni."* Mela hemm tant talbiet fuq il-livell tas-soltu, l-ewwel livell, tal-wiċċ – it-talb li nlissnu b'fommna, ir-riflessjonijiet tagħna, il-brevjar, is-Sagramenti. Iżda kull talba minn dawn – speċjalment is-Sagramenti – għandhom din il-profondità mistika, jew dan it-tagħlim mistiku jew mystagogic*. Dan huwa tagħlim li jgħinna nifhmu is simboli tal-Knisja mill-perspettiva ta' dan it-tieni livell (il-Livell Spiritwali). Is-simboli tal-Knisja isiru ittrasformati fuq dak il-Livell Spiritwali, u tifsirithom issir immens aktar qawwi, aktar li jiġbdek, u aktar personali. Fl-istess ħin dawn is-simboli jfasslulna "rabta" ma' kull bniedem ieħor li qed ikollu esperjenza simili fil-grazzja

t’Alla.

U nistgħu ngħidu li is-Centering Prayer prinċipalment twassal biex jistembaħ dan il-livell partikolari (il-Livell Spiritwali, it-tieni livell). U dan bħala preparament sabiex immorru saħansitra aktar fil-fond, vjaġġ li huwa ix-xogħol tad-diversi fażijiet tat-talb kontemplattiv u tal-ħajja mistika.

Disclaimer—this document was not produced by Contemplative Outreach. It was transcribed by Tony M. from a video Clip on YouTube and then translated into Maltese. The text of the talk is © Contemplative Outreach, Ltd.

(*) Mystagogic: Xi ħaġa tkun *mystagogic* jekk tgħin biex tiċċara jew tiżvela misteri sagri.